

во всех направлениях: в становлении здоровьесберегающего типа мышления, в психологической подготовленности учащихся, в потребностно-мотивационной, интеллектуальной, деятельностно-поведенческой, эмоционально-волевой сферах, а также в творческих способностях к здоровьесбережению;

– *профилактическо-оздоровительная*, обеспечивает восстановление сил, затраченных в процессе тренировки и активной умственной работы, снятие эмоционального психофизиологического напряжения, определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении здоровья. Способствует появлению важных предпосылок развития творческих способностей, в частности достижение состояния психофизиологического комфорта, физической, эмоциональной и умственной раскрепощенности.

Функции культуры ЗОЖ обеспечивают непрерывное образование и духовное обогащение старшеклассников УОР, предполагают максимальное развитие инициативы, самостоятельности, стимулируют социальную активность, способствуют физической и духовной реабилитации, создают оптимальные условия для творческого самовыражения, снимают физическое, психическое и интеллектуальное напряжение. Обеспечивают формирование качеств личности старшеклассника УОР, необходимых в его жизнедеятельности и спортивной карьере.

Таким образом, системное целостное представление о культуре ЗОЖ учащихся старших классов училищ олимпийского резерва, определение ее сущности, структурных и функциональных компонентов представляет собой теоретическую основу для разработки научно-технологических основ ее формирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронкова, Т.И. Содержание учебно-профессиональной деятельности учащихся училищ олимпийского резерва в процессе педагогической практики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.И. Воронкова; РГАФК. – М., 2000. – 24 с.
2. Крылова, Н.Б. Культурообразность образования в современных условиях / Н.Б. Крылова // Школьные технологии. – 2006. – № 6. – С. 3–13.
3. Мамедов, Н.М. Культура, экология, образование / Н.М. Мамедов. – М.: РЭФИА, 1996. – 51 с.
4. Зубра, А.С. Формирование культуры личности: пособие / А.С. Зубра. – Минск: Выш. шк., 2004. – 206 с.
5. Платонов, К.К. Проблема способностей / К.К. Платонов. – М.: Педагогика, 1972. – 279 с.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 1. – 283 с.
7. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.
8. Талызина, Н.Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся / Н.Ф. Талызина. – М.: Знание, 1983. – 95 с.
9. Усова, А.В. Формирование у учащихся учебных умений / А.В. Усова, А.А. Бобров. – М.: Знание, 1987. – 79 с.
10. Байкалова, Л.В. Подготовка учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни школьников средствами подвижных и спортивных игр: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Л.В. Байкалова. – М., 2003. – 192 л.
11. Тиринова, О.И. Умение как составной компонент деятельности / О.И. Тиринова // Адукция і выхаванне. – 2004. – № 11. – С. 27–32.
12. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие для студентов специальностей физической культуры и спорта учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Л.В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2006. – 105 с.
13. Рогов, Е.И. Эмоции и воля / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 2001. – 239 с.
14. Лихачёв, Б.Т. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачёв. – М.: Прометей, 1993. – 526 с.

28.01.2013

Осадчая Н.С., Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент (Белорусский государственный университет физической культуры)

СОПРЯЖЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

В статье рассматривается новая методика подготовки баскетболистов, основанная на сопряжении обучения техническим приемам и тактическим действиям. На основе методики разработана программа для учебно-тренировочных групп по баскетболу, которая апробирована на баскетболистках 13–15 лет. Приводятся результаты оценки технической и тактической подготовленности членов контрольной и экспериментальной групп.

The article discusses a new method of preparation of players, based on the conjugation of training

techniques and tactical actions. Based on this method developed program for players 13–15 for training teams in basketball. The results of evaluation of the technical and tactical training of the members of the control and experimental groups.

Успешность игровой деятельности баскетболиста обусловлена уровнем его технического и тактического мастерства, который зависит от развития профессионально значимых качеств, функционального состояния, степени владения приемами техники и

умения эффективно использовать их в изменяющихся условиях спортивной игры. Совершенствовать мастерство спортсменов целесообразно комплексно, по всем видам подготовки, т.е. современные технологии тренерской работы желательно основывать на принципах сопряженности воздействий. Сопряженное формирование технических приемов и тактических действий, по нашему мнению, позволит более эффективно, по сравнению с традиционными методиками, формировать техническую и тактическую подготовленность в баскетболе.

Началом исследований в данном направлении можно считать создание в подготовке легкоатлетов метода сопряженного воздействия (В.М. Дьячков, 1963), сущность которого заключалась в целостном выполнении соревновательного упражнения в условиях дополнительных нагрузок. При этом стимулировалось развитие специальных физических качеств одновременно с совершенствованием координационных структур соревновательного упражнения. В дальнейшем сопряженность применялась в объединении технической и физической подготовки и в других видах спорта – волейболе, футболе и фехтовании [1].

В научно-методической литературе по баскетболу большое внимание уделяется технике движений баскетболиста, тактическим схемам групповой и командной игры, анализу игровой статистики по национальным сборным, клубным командам и отдельным спортсменам, т.е. особенностям непосредственно соревновательной деятельности. А методике работы в учебно-тренировочном процессе, которая и должна в результате привести к успеху в соревновании, на наш взгляд, уделяется недостаточно внимания, поэтому **целью** нашего исследования было создание и апробация методики сопряженного формирования технических приемов и тактических действий баскетболисток 13–15 лет.

Техника – это комплекс двигательных приемов соревновательной деятельности – систем движений, оптимизируемых на основе критериев рациональности исполнения [2]. Как отмечает А.Г. Фурманов, освоение техники требует от спортсмена значительных интеллектуальных усилий: «Понять до тонкостей суть технического приема, мысленно представить себе структуру движений во время практических действий, найти самое рациональное решение для себя – такова примерная схема обучения и совершенствования» [3, с. 3].

Тактику в баскетболе определяют как комплекс индивидуальных, групповых и командных действий, наиболее целесообразно используемых с учетом конкретного противника и особенностей поединка в целях завоевания игрового преимуще-

ства и, в конечном итоге, победы [4]. Тактическое действие – это относительно кратковременный процесс, обусловленный представлением спортсмена о том результате, который должен быть, достигнут. А.В. Родионов формулирует главную задачу тактики следующим образом: «Правильно определить и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения борьбы, ведущие к победе над конкретным противником, в конкретных условиях» [5, с. 74].

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Разработать методику сопряженного формирования технических приемов и тактических действий в баскетболе.
2. Апробировать созданную методику на баскетболистках 13–15 лет.

В исследовании использовались следующие **методы**:

- анализ учебно-методической документации;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование уровня технической подготовленности;
- формирующий педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для изучения возможностей сопряженного формирования технических приемов и тактических действий проводился анализ учебных программ по баскетболу, разработанных в СССР [6], России [7], Беларуси [8] и США [9, 10], анкетирование ведущих тренеров страны, педагогическое наблюдение учебно-тренировочных занятий. На основании полученных данных была разработана методика, которая в период с ноября 2011 по март 2012 года апробировалась в учебно-тренировочном процессе СДЮШОР «Горизонт» г. Минска (по 12 человек в экспериментальной и контрольной группах).

Предлагаемая методика основывается на следующих принципах:

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствие требованиям высшего спортивного мастерства [11].

Принцип постепенности органически связан с *принципом доступности и индивидуализации* и формулируется в виде методологического правила: «От простого – к сложному, от легкого – к трудному». Его реализация обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению [12].

Разработанная нами методика состоит из трех частей: в первой и второй по 12 занятий, в третьей – 16.

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

При опросе тренеров Беларуси, России и Украины были выделены приемы и основные действия, которыми должен владеть баскетболист учебно-тренировочной группы. В разработанной нами методике выделенные технические приемы упорядочены для освоения конкретных тактических действий и их последовательность отражена в схеме.

Схема содержит несколько вариантов изучения индивидуальных, групповых и командных тактических действий и технических приемов, которые выбирает тренер исходя из условий и задач подготовки. Все приемы и действия разделены на уровни, которые соответствуют индивидуальным, групповым и командным действиям. Предполагается, что индивидуальные приемы и действия (на схеме обозначены прямоугольником) осваиваются в первую очередь, затем они совершенствуются в групповом (на схеме – ромбы) и командном (круги) взаимодействии. Для каждого представленного действия разработаны упражнения и план его формирования в конкретном занятии, повторяемые до полного освоения (таблица 1).

Таблица 1 – План основной части занятия по программе сопряженного формирования технических приемов и тактических действий

Технические приемы	Тактические действия	Дозировка (минуты)
①		8–10
②		10–12
	③	12–15
	④	8–10
	⑤	8–10
	⑥	10–12
⑦		5–7
⑧		5–7
	Всего	70–90

В первой колонке представлены номера упражнений для обучения техническим приемам. Во второй – упражнения для обучения тактическим действиям. Цифрами обозначен порядок выполнения упражнений, а далее представлены их описание и методические указания к их выполнению. Выделенные упражнения (цифры ③, ⑤) могут использоваться как контрольные для оценки уровня освоения действия.

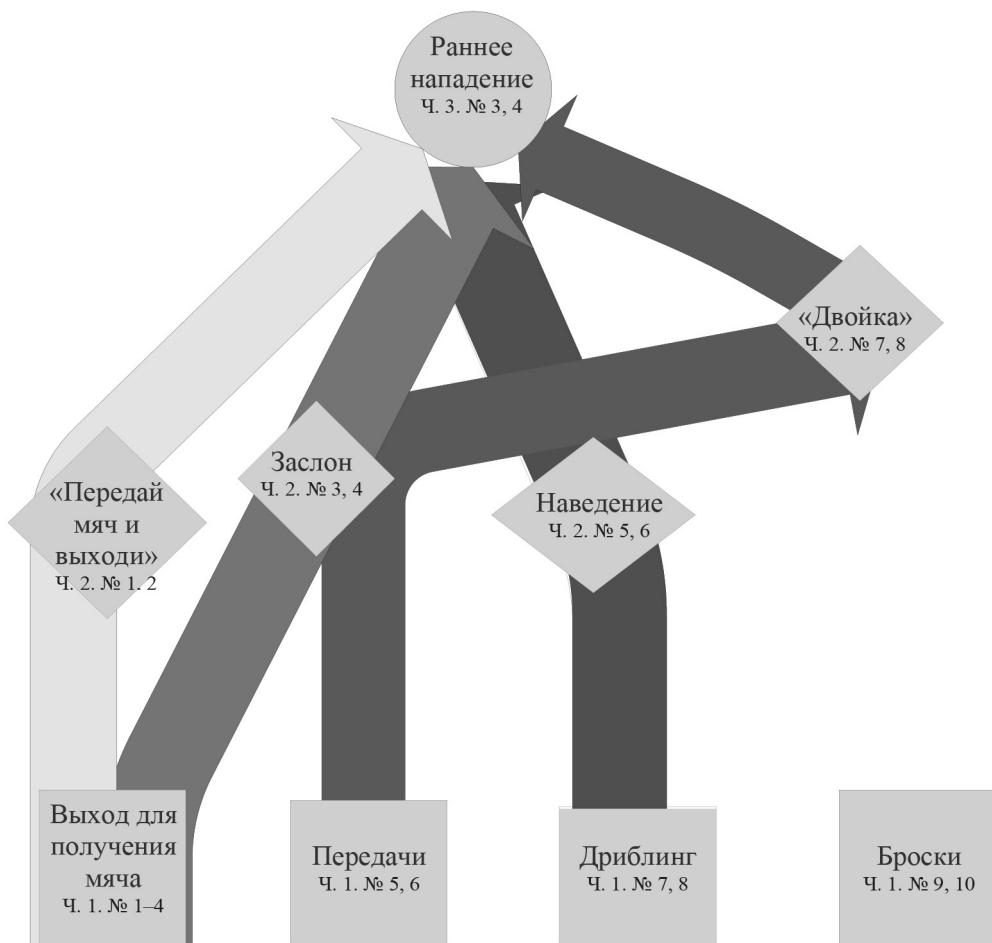


Схема – Освоение тактического действия «Раннее нападение»

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Для того чтобы начать работу по предложенной методике, тренер определяет цель занятия (или серии занятий), выбрав на нужную последовательность. Затем по плану занятия и описанию упражнений составляется конспект его основной части, используя предложенные рекомендации.

Для апробации разработанной методики был проведен формирующий педагогический эксперимент, в начале которого были подобраны 2 группы баскетболисток 13–15 лет и проведена оценка их технической и тактической подготовленности. Для изучения технической подготовленности спортсменам предлагалось выполнить по 5 раз конкретные технические приемы, выполнение этого задания снималось на видеокамеру. Видеозапись позволяет одновременно фиксировать работу нескольких спортсменок. Для оценки выполнения использовалась карта наблюдения [13] и следующая шестиградибальная шкала:

0 – прием не выполнен;

1 – прием выполнен не полностью с грубыми техническими ошибками;

2 – прием выполнен с грубыми техническими ошибками;

3 – прием выполнен с несущественными техническими ошибками;

4 – прием выполнен, но с недостаточной скоростью или уверенностью;

5 – прием выполнен успешно с хорошей скоростью и точностью.

Для анализа тактической подготовленности проводилась видеозапись тренировочной игры в течение 20 минут (2 тайма по 10 минут). Деятельность спортсменок в игровых ситуациях также анализировалась по разработанной нами карте наблюдения [14]. Основным критерием для оценки тактической подготовленности баскетболисток являлся анализ частоты применения и результативности различных действий нападения и защиты. По данным анализа определялся коэффициент тактической эффективности:

$$K = s / n$$

где K – коэффициент тактической эффективности;

s – количество результативных действий;

n – количество выполненных действий.

Данный коэффициент находится в пределах от 0 до 1, где 0 обозначает отсутствие эффективности, а 1 – максимальную эффективность примененного действия.

Затем баскетболистки контрольной группы продолжили тренироваться по традиционной методике, а спортсменки экспериментальной группы

начали заниматься по разработанной нами методике сопряженного формирования технических приемов и тактических действий. После 40 тренировок (т.е. через 2 месяца) нами был проведен повторный анализ технической и тактической подготовленности членов экспериментальной и контрольной групп. Результаты тестирования приведены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Результаты исследования технической подготовленности (по 5-балльной шкале)

Группы	Экспериментальная		Контрольная	
	до	после	до	после
Ведение	4,33	4,61	4,3	4,32
Передачи	4,44	4,69	4,51	4,53
Ловля	4,7	4,91	4,65	4,67
Броски	4,25	4,57	4,47	4,49
Защитная стойка	4,55	4,83	4,58	4,60
Выбивание	4,17	4,52	4,17	4,18
Накрывание и отбивание	4,32	4,62	4,23	4,27
Перехват	4,15	4,5	4,18	4,18
Вырывание	4,18	4,55	4,22	4,22
Взятие отскока	4,17	4,53	4,18	4,25
$X_{cp.}$	4,33	4,63	4,35	4,37

Таблица 3 – Результаты исследования тактической подготовленности (Коэффициент тактической эффективности)

Группы	Экспериментальная		Контрольная	
	до	после	до	после
Действия без мяча	0,79	0,93	0,81	0,84
Действия с мячом	0,47	0,68	0,41	0,43
Взаимодействие двух игроков в нападении	0,38	0,69	0,31	0,32
Взаимодействие трех игроков в нападении	0,31	0,59	0,30	0,30
Стремительное нападение	0,41	0,68	0,43	0,46
Позиционное нападение	0,39	0,66	0,39	0,41
Специальное нападение	0,36	0,61	0,41	0,42
Действия против игрока без мяча	0,48	0,71	0,51	0,54
Действия против игрока с мячом	0,46	0,69	0,48	0,52
Взаимодействие двух игроков в защите	0,38	0,64	0,39	0,40
Взаимодействие трех игроков в защите	0,27	0,52	0,30	0,30
Концентрированная защита	0,29	0,52	0,31	0,36
Позиционная защита	0,22	0,25	0,23	0,24
Смешанная защита	0,23	0,26	0,24	0,24
$X_{cp.}$	0,39	0,60	0,39	0,41

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Как показала статистическая обработка результатов, до эксперимента различий в уровне технической и тактической подготовленности членов экспериментальной и контрольной групп не обнаружено ($t=0,278$, $t=0,917$ соответственно).

После проведения эксперимента техническая подготовленность членов экспериментальной группы достоверно отличается от показателей в контрольной ($t=3,603$, $p<0,05$). Однако оценки различных технических приемов отличались: наибольшее влияние разработанная методика оказала на приемы «вырывание» (прирост 0,37 балла), «взятие отскока» (прирост 0,36 балла), «броски» (прирост 0,32 балла). Мы считаем, что приемы, которые оказались менее зависимыми от предлагаемой методики, были хорошо изучены на этапах начальной подготовки.

Оценка тактической подготовленности спортсменок проводилась по частоте использования в тренировочных играх различных действий нападения и защиты с учетом результативности их применения, по которым определяется коэффициент тактической эффективности (К).

После проведения эксперимента в тактической подготовленности экспериментальной и контрольной групп также зафиксированы достоверные отличия ($t=3,023$, $p<0,01$). Однако полученный коэффициент тактической эффективности оказался различным для отдельных тактических действий. Наибольшее влияние разработанная методика оказала на взаимодействие двух и трех игроков в защите (прирост коэффициента эффективности 0,26 и 0,25 соответственно); взаимодействие двух и трех игроков в нападении (прирост 0,31 и 0,28). Мы считаем, что тактические действия, которые оказались менее зависимыми от предлагаемой методики, также были хорошо изучены ранее.

Выводы. Сопряженное формирование технических приемов и тактических действий представляется перспективным направлением совершенствования учебно-тренировочного процесса в баскетболе без увеличения количества или объема тренировок.

Для оценки уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболисток могут использоваться предложенные карты наблюдения, а для количественного выражения – 6-балльная шкала и предложенный коэффициент тактической эффективности.

Методика подготовки баскетболисток, разработанная на основе принципа сопряженности, может предложить тренеру варианты обучения основным

действиям с выделением упражнений для индивидуальной, групповой и командной деятельности. Использование разработанной методики в учебно-тренировочном процессе спортсменок 13–15 лет позволяет повысить эффективность формирование основных технических приемов и тактических действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Масловский, Е.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовки юных спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Масловский, АФВиС Респ. Беларусь. – Минск, 1993. – 49 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физическое воспитание и спорт»: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч.1. – 132 с.
3. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с. – С. 3.
4. Портнов, Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры / Ю.М. Портнов. – М.: Астра семь, 1997. – 480 с.
5. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.
6. Программы по видам спорта. Для секций школьных коллективов физ. культуры / М-во просвещение БССР: Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР; сост. Т.В. Масленникова. – Минск: Учпедгиз 1957. – 154 с.
7. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. Ю.М. Портнов. – М.: Советский спорт, 2004 – 100 с.
8. Баскетбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост.: А.И. Бондарь, В.М. Колос. – Минск: 2004. – 145 с.
9. Coaching Basketball technical and tactical skills: American Sport Education Program with Kathy McGee / WBCA. – Canada: HumanKinetics, 2007. – 263 р.
10. Youth Basketball Program: Parent's Manual / Palatine Park District Youth Basketball Program. – USA: Palatine Park District, 2010. – 18 р.
11. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшима. – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.
13. Осадчая, Н.С. Оценка технической подготовленности баскетболисток в результате анализа видеозаписи игровых действий / Н.С. Осадчая, В.Г. Сивицкий // Научное обоснование физического воспитание, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIII Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2010 год, Минск, 21 апр. 2011 г.
14. Осадчая, Н.С. Методика изучения подготовленности с помощью видеозаписи игровой деятельности / Н.С. Осадчая // Рудиковские чтения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта, Москва, 8–12 июня 2012 г. / редкол.: А.Н. Блеер. – Минск, 2012.

14.02.2013